ගේදොර කටයුතු සහ දුවා දරුවන්

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"සකස්ස නිමිත්තං උග්ගංහාතීතී"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නයෙන් ඇතුළු පින්වත් මෑණිවරුන්ගෙන් අවසරයි.
ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

සුපුරුදු පරිදි අපේ දහම් සාකච්ඡාව කරන වෙලාවටයි ඔය ඇත්තො මේ සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නේ. අද දවසේ මාතෘකාව 'ගේදොර කටයුතු සහ දුවා දරුවන්'

මම මහණ වුනේ දෙදහස් නමය අවුරුද්දේ. ඒ ඉංගිරියේ මඩකඩ කියන ආරණ්යයේ. මගේ ගුරුවරයා, උපාධ්යායන් වහන්සේ වුනේ අපවත් වෙච්ච අම්පිටියේ මංගල කියන අනුනායක හාමුදුරුවොයි. උන් වහන්සේ මට ගොඩාක් දේවල් කියල දුන්නා. අපි වැඩිය කතා බහ කරල තිබුනෙ නැති වුනාට ඒ කතා කරපු හැම වෙලාවකම වගේ දුන්නු උපදේශයන් මගේ ජීවිතයට ලැබිච්ච අළුත්ම පන්නරයක්. අපවත් වෙන්න කලියෙන් අවසානයටම දුන්නු උපදේශය තමයි, "දැන් මේධාවි එක තැනකට වෙලා ඉන්න ඕන" කියන එක. ඒක හන්ද තමා මම බෝලන්කන්දට වැඩියෙ.

කොහොම නමුත් නායක හාමුරුවෝ ජීවත් වෙලා හිටිය කාලයේ ගමනක් හැටියට ගියපු, මං හිතන්නෙ අවසානම ගමන වෙන්න ඕන, අපි ගියේ තායිලන්තෙට. එහෙට වැඩම කරල නායක හාමුරුවො මාව 'උබෝන්' නඟරයේ තිබිච්ච 'වට් පා නනචට්' කියන ආරණ්යයෙ නතර කලා. එහෙ නතර කරල මට කිවුව මේ රටේ තියන බුද්ධ දර්ශනය ඉගෙන ගන්න. මේ රටේ තියන සංස්කෘතියත් එක්ක හැදිච්ච ඒ දහම ඉගෙන ගන්න කියල.

මොකද පුද්ගලිකව 'අජාන් චා' කියන මහ තෙරුන් වහන්සේ ගැන මගේ හිතෙත් ලොකූ පැහැදීමක් තිබ්බා, පිළිගැනීමක් තිබ්බා. ඒකට ප් රධානම හේතුව තමයි මට අවුරුදු දාහතේදි හෝ දහඅටේදි වගේ මගේ තාත්ත මට දුන්නු පොතක් හින්ද. ඒ පොතේ නම තමා 'සිතට ආහාර' (food for the heart).

ඔය නනචට් කියන ආරණ්යය හරි ලස්සන තැනක්. තැන්නක තියෙන්නේ. ඊට කලින් ඒක එහෙ තිබිච්ච සුසාන භූමිය. එතන තමයි හාමුදුරුවරු

ඇවිල්ල නතර වෙලා තියෙන්නෙ. පළවෙනියෙන්ම මෙහෙ හිටපු ලොකු හාමුදුරුවො වුනේ 'අජාන් සුමේධෝ' කියන මහ තෙරුන් වහන්සේයි. උන් වහන්සේත් 'අජාන් චා සුභද්ධෝ' කියන මහ තෙරුන් වහන්සේගේම ගෝල නමක්. මේ ආරණ්යයේ විශේෂය තමයි පින්වතුනි, එහේ ඉංග්රීසි භාෂාවෙනුයි ඉගැන්වීම් කටයුතු කරන්නෙ. මහ දෙයක් නැහැ. සතිමත් බව වඩන්න අපිට උගන්වනවා. ගිහි පැවිදි කාටත් ඉන්න පුළුවන්. ඒ ආරණ්යයෙ වැඩකටයුතු පටන් ගන්නෙ පාන්දර තුනට. වන්දනාව තුනහමාරට තමයි ආරම්භ කරන්නෙ. නැඟිටින්න ඕන තුනට. පිණ්ඩපාතෙ කොහොමත් යන්න තියනවා අඩුම තරමෙ කිලෝමීටර දෙකක්. උපරිම කිලෝමීටර අටක්. පාරවල් කීපයක් යටතේ අපි යන්න ඕන.

එහේ හිටපු ගමන එහේ හිටපු ජීවිතය මට හරිම සුන්දරයි. හේතුව වෙන වෙන රටවල්වල ඉන්න වෙන වෙන හාමුදුරුවරුන්ව ආශ්රය කරන්න හම්බ වුනා. එහෙම හම්බ වෙච්ච හාමුදුරුවො කෙනෙක් ගෙ කතාවක් තමා අද මං හිතුවෙ ඔය ඇත්තන්ට කියන්න කියල. උන් වහන්සේ ජර්මන් ජාතික හාමුදුරු නමක්. උන් වහන්සේටගේ නම 'තිරචිත්තෝ'. අපි දෙන්නම එක අවුරුද්දෙයි උපන්නෙ. එක වයසෙ. මහණකං කරන්නෙත් මං හිතන්නෙ එක හා සමාන කාලයක්. ඒ කියන්නෙ අපි දෙන්න අතර බොහොම ලොකු සමානකම් වගයක් තිබ්බ. ඒ හින්දා අපි අපේ ජීවිතේ ජීවන අත්දැකීම් හරියට බෙදා හදා ගත්ත.

ඔහොම කතා කර කර යන ගමන් දවසක් තිරචිත්තො මට මෙන්න මෙහෙම කතාවක් කිවුවා. එහෙදි අපිට අජාන් කියලනෙ කතා කරන්නෙ. අජාන් මේධාවී, කියල කිවුවා එයා එයාගේ වයසේ අවුරුදු දාහත දහඅට වගේ කාලෙ මං හිතන්නේ, trip එකක් ගියාලු යාළුවො කට්ටියක් එක්ක. ඒ trip එක ගිය පැත්තෙ තිබ්බලු පච්ච කොටන තැනක්. මෙයත් මොකද කරා කියන්නේ, කකුලේ පහළ වෙන්න පච්චයක් කොටල. පස්සෙ trip එක ඉවරයක් වෙලා ගෙදරට ඇවිල්ල, දැන් අම්මගෙන් අහන්නෙ නැතුවනෙ වැඩේ කලේ. ඒ නිසා අම්මට පේන විදියට කලිසමක් ඇන්දලු. ඇඳලා කුස්සියෙ අම්ම වැඩ කර කර ඉන්නකොට ගිහිල්ල ඉතින් ළඟ කැරකි කැරකි හිටියලු. කකුල ටිකක් වැඩිපුර ගස්සල පද්දල නිකං පෙන්නන්න උත්සාහ කලාලු.

අම්ම වැඩි ගාණකට ගන්නෙ නැතුව පිඟන් ටික හෝදනවලු. මේක හාමුදුරුවො මා අතින් කියනව, "මට නිකං upset වගේ" කියල කිවුව. මොකද අම්ම හරි නම් බනින්න ඕන. මට සමහරක් විට ගහන්නත් ඕන. මෙහෙම කියල කිවුව, යම් වෙලාවක් ළඟ කැරකි කැරකි හිටියට අම්මගෙන් කිසිම කිසි ප්රතිචාරයක් ආපු නැති හින්ද මෙයා මොකද කරල තියෙන්නෙ අම්මට කකුල පෙන්නලලු "අම්මෙ මේ" කියල. "මොකද කියන්නෙ?" කියල ඇහුවලු.

ඒ වෙලාවෙ අම්ම හරි ලස්සන කතාවක් කියල තියනව. "ඔයාට හොඳ නම් මට හොඳයි. ඕක ඔයාගෙ ඇඟ ඔයාට කැමති දේ ඔයාට කරන්න පුළුවන්. කිසි ප්රශ්නයක් නෑ." තිරචිත්තො මා අතින් කියනවා "හාමුදුරුවනේ අම්ම ගහල තිබ්බ නම් ඊට වඩා හොඳයි එහෙම කියනවට වඩා" කියල. අන්න ඒ වගේ ගේ දොර කටයුතු කරද්දී ගොඩක් වෙලාවට අපේ සමාජය සහ සංස්කෘතිය හුරු වෙලා තියන එක්තරා එක්තරා රටාවල් තියෙන්න පුළුවන්. ඒක එක්තරා විදියකට හොඳයි. නමුත් කෙනෙක්ව ඇඟෙන් අල්ලනවට වඩා හිතෙන් අල්ලන එක මං හිතනවා සාර්ථකයි කියල.

මං ආයෙත් කියන්නම්, කෙනෙක්ව නතර කරන්න, එයාගෙ ඇඟෙන් අල්ලල නතර කරනවට වඩා එයාගෙ හිතෙන් අල්ලල නතර කරන එක සාර්ථකයි. හේතුව එයාගෙ ජීවිතේ එයාට දෙනවා, නමුත් එයාට එයාගෙ සීමාව තේරුම් ගන්නත් ඉඩ දීල.

මේක එක හා ම සමාන වෙනව පින්වතුනි, අපි භාවනා කරනකොට අපේ හිත දුවනව. සද්ද බද්ද වලට යනව. සිතිවිලිවලට යනව. මෙකී නොකී මහා ප් රශ්න ගොඩක් හදල දෙනව. අපිට භාවනා කරන්න එපා හිතෙනව. සමහරක් වෙලාවට ආනාපානෙ හිතටත් තේරෙනව. සිහියත් හොඳට වැඩෙනව. ඒ වගේ හැම අවස්ථාවක්ම තියෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි ඔය හිත යන එක අපි පාලනය කරන්න පටන් ගත්ත ගමන්ම, ඒක අපිට ඕන විදියට නතර කරන්න පටන් ගත්ත ගමන්ම, එයා දරුණු වෙන්න පටන් ගන්නව. එයා තිබුනාට වඩා සැර වෙන්න පටන් ගන්නව. ඇට්ටර වෙන්න පටන් ගන්නව.

ඊට වඩා ගොඩක්ම ලේසි බවක් තියනවා, පහසුකමක් තියනවා, එයාව බලෙන් නතර කරනවට වඩා එයා කරන දේ අනුමත කරන එක. මේ මොහොත තුල එයා කරන දේ අනුමත කරල දානව. ඒකෙ තේරුම එයා කරන වැරදිවලටත් හා කියනවා කියන එක නෙවෙයි. අපි කරන්නෙ මොකද්ද? වැරදි දේ අහක බලාගෙන ඉන්නවා හරි දේ දැක්කහම ඒකට ස්තුති කරනව.

භාවනාව තුල අපේ හිත දුවන අවස්ථාවක් තිබුනොත් එහෙම, අපි ඒකත් එක්ක ඔට්ටු වෙන්න යන්නෙ නෑනෙ. අපි මොකද කරන්නේ ඒ හිතට දුවන්න ඉඩ දෙනව. නමුත් එක මොහොතක් හරි මේ ශරීරය තුල හෝ ආශ්වාසය ප් රාශ්වාසය තුල හෝ මේ හිත පැලපදියම් වෙලා ඉන්න වෙලාවක් තියනවද අන්න ඒ අවස්ථාවට අපි ස්තුති කරනව හිතට. ඒ අවස්ථාව නැවත ඇති කර ගන්න උත්සාහ කරනව.

ඔය ඇත්තොත් එක්ක කතාබහ කරපු අවස්ථාවන්වල ඔය ඇත්තො මට කිවුවහම,

"අපේ හාමුදුරුවනේ, අද නම් කමටහන් වාර්ථාවෙ තියෙන්නෙ හිත දුවාපු එකම තමයි."

මං ඇහැව්වා,

"ඊට පස්සෙ මොකද වුනේ?"

ඔය ඇත්තො කිවුවා,

"හාමුදුරුවනේ අද භාවනාවෙදි හිත දිවුව. ආපහු මට අරගෙන එන්නත් සිද්ධ වුනා."

"හැම වෙලාවකම අරගෙන ආවද? නැත්නම් ඉඳල හිටල හිතටම තේරිලා හිතම ආවද?"

"ආ...හාමුදුරුවනේ හිතම ආපු අවස්ථා තිබුනා."

ඔන්න ඔය වගේ අවස්ථාවක් ගැන තමයි මම මේ කියන්නෙ. වැරදි තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ අතර නිවැරදි දේවලුත් තියනව. හොඳම වාසිය වෙන්නේ මට තේරෙන හැටියට ඒ වැරදි දේවල් ටිකටම අපි රුකුල් දෙන්න හෝ ඒව සකස් කරන්න හෝ හදන්න යනවාට වඩා හොඳ තියන අවස්ථාව තේරුම් අරගෙන ඒ හොඳ ඔප්නංවා ගන්න, වැඩිදියුණු කරගන්න, යම්කිසි තල්ලුවක් දෙන එකයි.

තායිලන්තයේ ඔය උගන්වන භාවනා ක්රමය තුල මම දකින සුවිශේෂී වෙනස ඔන්න ඕකයි අපේ රටට වඩා. අපේ රටේ භාවනා ක්රම පින්වතුනි, යම්කිසි කෙනෙක් පිටිපස්සෙන් ඉඳල තල්ලු කරනව වගේ වැඩක් තියෙන්නෙ. ඒ ක්රමය තුල අපි කවම කවරදාකවත් ස්වාධීන නෑ. අපි පරාදීනයි. ඒක හන්ද වෙන්න ඇති අපේ රටට අද වෙනකොට මේ තරමේ ගැටළු මතු වෙලා තියෙන්නේ. වෙන කෙනෙකුගෙන් යමක් බලාපොරොත්තු වෙන හින්දා. ඒ කෙනාම ඒ දේ කරල දෙයි. අර කෙනාම ඒ දේ කරල දෙයි ආදී වශයෙන් හිතන තැනට අපේ මනස, අපේ සංස්කෘතික මනස පරිවර්තනය වෙලා තියනවා, නැමිල හැරිල ගිහිල්ල තියනවා.

තායිලන්තය තුල මම දකිනවා ඔයිට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් ක් රියාවලියක්. එහේ කවුරු හරි කෙනෙක් මහණ වෙන්න ආවම, අපේ රටේ වගේ "අටසිල් කියන්නෙ මෙන්න මේව, දසසිල් රැක්කොත් ඔයාට ඔයිට වඩා හොඳට පින් ලබාගන්න පුළුවන්" එහෙම කියල කියල දෙන්නෙ නෑ. පළවෙනියෙන්ම එයාට තේරෙන විදියට ජීවත් වෙන්න කියල චෙනව. "මේක ආරණ්යයක්, මේකෙ වැරදි වැඩ කරන්නෙ නෑ. වැරදි වැඩ කියන්නෙ මොනවද? සත්තු මරන්නෙ නෑ. හොරකම් කරන්නෙ නෑ. කාමයේ

හැසිරෙන්නෙ නෑ. බොරු කියන්නෙ නෑ. රහමෙර පානය කරන්නෙ නෑ. ඔච්චරයි."

එහෙම කියලා ඒ කෙනාට ඒ කියල දුන්න එක තුල ඉන්න ඉඩ දෙනව. අපි කියන්නෙ play එකක් තියනව කියල. Play වෙන්න දෙනව. අජාන් චා මහ තෙරුන් වහන්සේගෙන් කෙනෙක් දවසක් ප්රශ්නයක් අහනව,

"ඔබ වහන්සේ කොහොමද ගෝලයන්ට උගන්වන්නෙ?"

"ඒගොල්ලො හරි දෙයක් නම් කරන්නෙ මං උගන්වන්න ඕන නෑනෙ. ඒගොල්ලන්ට ඒ හරි දේ කරන්න ඉඩ දීල මං පැත්තකට වෙලා ඉන්නව. වැරදි කරන වෙලාවට විතරක් වැරැද්ද නිවැරදි ආකාරයෙන් කරන්නෙ කොහොමද කියල උගන්වනව. ඔච්චරයි."

මම දකිනවා ඒ කියන ක්රමය, තායිලන්තය තුල ඔය කියන සම්ප්රදාය තුල අපිට හරීයට කියල දෙනව. ඒක අතුගාද්දි වෙන්න පුළුවන් දානෙ වළඳද්දි වෙන්න පුළුවන්. කාරි නෑ. එක පාරක් වැරැද්දක් වුනා කියලා ඒ ඇත්තො තරවටු කරන්න යන්නෙ නෑ. විනය පිටකය අරගෙන බැලුවොත් පින්වතුනි, අපිට කියල දෙනවා යම්කිසි කෙනෙක් වැරැද්දක් කරනව නම් ඒ අයට ඉස්සෙල්ලම මිත්රශීලීව කියන්න කියල. එක පාරක් නෙවෙයි. කිහිප වතාවක්.

ඒ වගේ මං හිතනව එදිනෙදා ජීවිතයේදී පවා අපිට පුළුවන්කම තිබ්බොත් එහෙම ඒ කෙනාගේ වැරදි ගණන් නොගෙන නිවැරදි දේවල් ටික ස්පර්ශ කරන්න, ඒවට ස්තූති කරන්න, ඒව අගයන්න, පසුකාලීනව අර භාවනාවේදී අපේ හිත ඉගෙන ගත්තා වගේ, හිත යනවාට වඩා මේ ආනාපානෙට වෙලා ඉන්න එක හොඳයි කියල හිතම තේරුම් ගත්තා වගේ, අපි අවට ඉන්න අනික් ඇත්තොත් තේරුම් ගනීවී එහෙම නම්, වැරැද්ද කරනවට වඩා නිවැරදි දේ තුලින් ජීවත් වෙන එක හොඳයි කියල.

මෙන්න මෙහෙමයි අපි ඇඟෙන් අල්ලල නතර කරන එක නවත්තලා හිතෙන් අල්ලන්න පටන් ගන්නෙ.

එයාලට එතකොට එයාලගෙ ජීවිතේ හම්බ වෙනව. එයාලගෙ ලෝකය. අපි ඒගොල්ලොන්ව පාලනය කරන කෙනා, බලධාරියා වෙන්නෙ නැහැ. ඊට වඩා ඒගොල්ලන්ව අරගෙන යන මාර්ගෝපදේශකය විතරයි වෙන්නෙ.

"අක්ඛාතාරෝ තථාගතා"

ඇත්තටම කියනව නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුරුවරයා කියල අපි කියනව. නමුත් උන් වහන්සේ මාරගෝපදේශකයා විතරයි. අපේ ගුරුවරයා අපිම තමයි. භාවනාව තුල මං දකිනවා පින්වතුනි, අපි ඔය කියන

ඉලක්කය සම්පූර්ණ කර ගන්න පුළුවන් නම්, එහෙම නම් අපිට භාවනාව හොඳින් කරගෙන යන්න තියන ඉඩ හසර ඉතාමත්ම වැඩියි. ඉතාමත්ම වැඩියි. ඒකට හේතුව තමයි හිතේ වැරැද්ද අපි නිවැරදි කරන්න හදන්නෙ නැති හින්ද. හිත වැරැද්ද කරන්නේ එයාට නිවැරදි දේ කරන්න තේරෙන්නෙ නැති හින්ද. එයා නිවැරදි දේ කරන්නේ ඒ දේ නිවැරදිව කරන්න දන්න හින්ද.

හිත කියල කියන්නෙ ඇත්තටම කියනව නම් අරමුණක් නැති දෙයක් වගේ එකක්. ඒකට කිසි බලයක් නෑ. කිසි අගය කිරීමකුත් නෑ ඇත්තටම කියනව නම්. අපි තමයි ඕකට අගය දෙන්නෙ. අපි තමයි ඒ දේට බලය දෙන්නෙ. හොඳ හෝ නරක, කැමති හෝ අකමැති, ආසා හෝ නැති, ආදී වශයෙන් අපි තමයි ඒ දේට විවිධාකාර විදිහේ එක එක එක එක ආටෝප අලවන්නෙ. අපි අවට ඉන්න දේවලුත් ඒ වගේම තමා. වැරැද්ද කියන දේ දැක්කහම, අපි ඒ වැරැද්ද හිත තුල තියගෙන, ඊයෙත් වුනා අදත් වෙනවා, අනිවාර්යයෙන් මම දන්නවා හෙටත් ඕකමයි. තියන ස්ථිරත්වයට යන එක හොඳ මදි.

අපි අපේ හිත තුල හදාගන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම් "ආ...ඊයෙ කලා, අදත් ඒ වගේ එකක් වුනා නමුත් අසමානයි. බලමු හෙට." ඒක එතකොට පටිඝයක් ආශ්රයෙන් යන එකකට වඩා ඒ දේත් එක්ක සමීප වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම්, දුරස් වෙනවාට වඩා කිට්ටු වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනවා නම්, යම්කිසි දෙයක් කියල දෙන්න පුළුවන්කම තියනව. හිත පිට යන එක අපි අමනාපයකට ගත්තා නම්, සද්ද වලින් කරදර වෙන එක අපි අමනාපයකට ගත්තා නම්, නින්ද යන එක අපි අමනාපයකට ගත්තා නම්, ආනාපානය දැනෙන්නෙ නැති එක ආශ්වාසය ප්රාශ්වාසය දැනෙන්නෙ නැති එක අපි අමනාපයකට ගත්තා නම්, ශරීරය පහසුවක් නැති එක වද වේදනාවල් වැඩියෙන්ම දැනෙන එක අපි අමනාපයකට ගත්තා නම්, අපි ඒ අරමුණත් එක්ක දුරස් වෙනව පින්වතුනි. අපි ඒ අරමුණත් එක්ක දුරස් වෙනව.

නමුත් ඒ හිත පිට යන එක, ආශ්වාසය හෝ ප්රාශ්වාසය දැනෙන්නෙ නැති එක, ශරීරය හොඳට මටසිළුටුව නැති එක, වද වේදනාවල් තියන එක, අපි අනුමත කරන්න පටන් ගත්තා නම්, ඒකට එරෙහි වෙන්නෙ නැතුව එකඟ වෙන්න පටන් ගත්තා නම්, අපිට ඒ දේට යමක් කියල දෙන්න පුළුවන්කම තියනව, හෝ ඒ දෙයින් යමක් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්කම තියනව.

ඕනෑම කාරණාවක් තුලින් යම්කිසි වූ ප්රතිඵලයක් අනිවාර්යයෙන්ම හම්බ වෙනව. නමුත් ප්රශ්නෙ තියෙන්නේ ඒ ලැබෙන ප්රතිඵලය අපි බලාපොරොත්තු වන ප්රමාණය ද කියන එකයි.

මං ආයෙත් කියන්නම්. ඕනෑම කාරණාවක් තුලින් හෝ ඕනෑම කෙනෙක් කරන දෙයක් තුලින්, අනිවාර්යයෙන්ම ප්රතිඵලයක් තියනවාමයි.

නමුත් ඒ ප්රතිඵලය අපි බලාපොරොත්තු වන ප්රතිඵලය නොවුනොත් තමා අපිට දුකක් ඇති වෙන්නෙ. ඒකට හොඳම දේ මම හිතනවා ඒ ප්රතිඵලයට යන්නෙ කොහොමද කියල කියල දෙන එක. හිතට උගන්වන එක.

භාවනාවෙදි වැඩිමනත් කාලයක් අපි නින්දට යනවා නම්, භාවනාව කරන්න කලියෙන් (ඔය ඇත්තන්ට මතක ඇති අපේ සාකච්ඡාවෙදි කතා කලා මේවා) හිතට පොඩ්ඩක් මතක් කරල දෙනවා, දැන් මම භාවනා කරන්නයි යන්නෙ නිදා ගන්න නෙවෙයි. ශරීරය තැන්පත් වේවි. ඒකෙ තේරුම නිදා ගන්නවා කියන එක නෙවෙයි. තව ටිකක් සතිමත් වෙනවා කියන එකයි.

මේ විදිහේ ධනාත්මක අදහස්, යහපත් වූ සංකල්පනා අපේ හිතට අපිට දෙන්න පුළුවන්කම තියනවා නම් පින්වතුනි, හිත මේ කියන දේවල් අල්ලනව. අපිට ඕන විගහට නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඩිංග ඩිංග හෝ ඒ දේවල් අල්ලනව.

මට මතකයි එක නංගි කෙනෙක් මං ඔය වැඩ කරපු කාලෙ මහණ වෙන්න කලියෙන්, මයෙ අතින් කිවුව එයා පාඩම් කරනකොට ඊට කලින් නම් පොත් මේසෙ ගාවට යනකොට හොඳට පාඩම් කරන්න පුළුවන්ලු. දැන් පොත් මේසෙ ළඟට යනකොටම නින්ද යනවලු. මහා නිදිමතක් එනවයි කිවුව. ඊට කලියෙන් එයා පොත් මේසෙ ළඟට යනකොට හිතේ තිබ්බා මං මේ පාඩම් කරන්න යන්නෙ කියල. නමුත් අත්දැකීමක් මෙයාට තියනව එක පාරක් දෙකක් තුනක් හතරක් ආදී වශයෙන් කීපයක්, පාඩම් කරනකොට නින්ද ගිහිල්ල. අවසානෙදි මෙයා මෙයාගෙ හිතට හදා ගත්ත ස්ථිර අදහසක් තියනව. ස්ථිර සකස් කිරීමක් තියනව, සංස්කාරයක් තියනව, පාඩම් කරන්න මේසයට යනකොට නින්ද යනවා කියල.

මං දන්න සමහර මෑණිවරු ඉන්නව ඒ ඇත්තො නිදා ගන්න ඕන වෙලාවට පොතක් කියවනව. මාත් ඔය වැඩේ කරල තියෙනව. මහණ වෙන්න කලින් මට ඔය දිවා රාත්රී දෙකේම වැඩ කරන්න වෙන රස්සාවකුයි කලේ, ඒක හන්ද මොකද වුනේ රෑට නින්ද යන්නෙ නෑ. ඔය පරිඝණකත් එක්ක වැඩ කරපු හින්ද ඔළුව දුවනව වැඩියි. ඒක හන්ද මොකද කරන්නෙ ඇඳට ගිහිල්ල භාවනා කරන්න පටන් ගත්ත. විනාඩි දෙක තුනයි හොඳට නින්ද යනව. ඒකෙ ප්රශ්නෙ ආවෙ මහණ වුනාට පස්සෙ, ඇත්තම කතාව.

කොහොම නමුත් අපි අපේ හිතට දීල තියන ආරෝපණයන් පින්වතුනි නිත් ය හැටියට සලකන තාක්කල්, ඒවා අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන්නෙ නිත්ය ස්වරූපයෙන්මයි. අන්න ඒකයි වෙනස් කරන්න ඕන වෙන්නෙ.

ගෙදරදොරේ ඉන්න ඇත්තන්ගෙ හිතේ වුනත් තියෙන්න පුළුවන් සමහරක් විට ඒ ඇත්තො එක දෙයක් කරල අසමත් වුනා වෙන්න පුළුවන්. ඒ අසමත් වෙනකොටම කවුරු හරි කෙනෙක් ඔයා අසමත් කෙනෙක් කියල කිවුවා වෙන්නත් පුළුවන්. තව දෙයක් වෙනකොටත් ඒ වගේම සිද්ධියක් වෙන්න

පුළුවන්. ආයෙත් වතාවක් එයාට ඒ කියන දෝෂාරෝපණය එන්නත් පුළුවන්. ඔය වගේ කීපයක් වුනාට පස්සේ හිතට යන අදහස තමයි මම එහෙනම් අසමත් කෙනෙක්. අසමාර්ථ කෙනෙක්. නොහැකියාවක් තියන කෙනෙක්. නිකමෙක් කියල. ඒක නෙවෙයි ඇත්ත කතාව.

ඒක නෙවෙයි ඇත්ත කතාව. ඒකෙ තේරුම තමා තව ටිකක් උත්සාහ කරන්න ඕන කියන එක. හෝ වෙනස් පැත්තකින් දකින්න ඕන කියන එක. මේකටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විපස්සනාව දේශනා කරන්නෙ, විදර්ශනාව දේශනා කරන්නෙ. විශේෂයෙන් දකින්න කියල අපිට කියල දෙන්නෙ. මේ දකින ඒකාකාර කෝණයෙන් බැහැර වෙලා චුට්ටක් වෙනස් ආකාරයකින් දකින්න කියල කියල දෙන්නෙ ඒකයි. ඉතින් අපේ ජීවිතය තුල පින්වතුනි, මේ වගේ අවස්ථාවන්ට අපිට නිරන්තරයෙන් මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ හැම අවස්ථාවකදීම එතකොට අංක එක වෙන්නෙ මොකද්ද? ඒ දේට සමීපතාවයම තියා ගන්නව.

ඒ සමීපතාවය තියා ගන්න එක හින්දම අපිට ලැබෙන වාසිය තමයි එයාගෙ වැරැද්ද සහ නිවැරැද්ද කියන දෙක වෙන් කරල හඳුනා ගන්න අවස්ථාවක් එනව. ඊට පස්සෙ අපි මොකද කරන්නෙ වැරැද්ද නොසලකා හරිනවා, නිවැරැද්දට ස්තුති කරනව. ඒකට නැවත නැවත ස්තූති කරනව. ඒ කෙනාට ඒ කෙනාගෙ ජීවිතේ තේරුම් ගන්න ඉඩ දෙනව. ඒ කෙනාට ඒ කෙනාගෙ ජීවිතේ තේරුම් අරගෙන මුහුණ දෙන්න ඉඩ දෙනව.

'අජාන් බ්රහ්ම්' කියල කියන්නෙ මම බොහොම ගරු කරන ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. ඔස්ට්රේලියාවෙ පර්ත් නුවර මං හිතන්නෙ වැඩ ඉන්නෙ. උන් වහන්සේත් අජාන් චා කියන මහ තෙරුන් වහන්සේගේ ගෝල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. උන් වහන්සේගේ එක පොතක් තිබුබා 'Open the door of your heart' කියල. හරිම ලස්සන පොතක්. අන්න ඒ පොතේ එක කතාවක් තිබ්බ මෙන්න මෙහෙම.

එයා පොඩි කාලෙ (මං මේ කතාව ලංකාවෙ කෙනෙක්ට සමාන කරනව) ඉස්කෝලෙ යනකොට ගෙදර කට්ටිය කිවුවලු "ශිෂ්යත්වෙ පාස් වෙන්න ඕන හොඳේ. ඊට පස්සෙ ඔයාට පුළුවන් හොඳ ඉස්කෝලෙකට යන්න." ශිෂ් යත්වෙ ලිවුවට පස්සෙ ඊළඟට කිවුවලු, "සාමාන්ය පෙළ හොඳට පාස් වෙන්න ඕන හොඳේ. කොල්ලොත් එක්ක රංචු ගහන්න යන්නෙ නෑ, බෝල ගහන්න යන්නෙ නෑ. අරෙහෙ මෙහේ නෑ, ඒ මොනවත් නෑ, ගෙදර එන්න ඕන. මොකක්වත් කරන්නෙ නැතුව ඉන්න ඕන. හෙඳට ඉගෙන ගන්න ඕන." ගෙදර ඔක්කෝම කට්ටිය ඒ විදියට උපදෙස් දුන්නලු, තාත්ත හැර.

සාමාන්ය පෙළින් පස්සෙත් ඔය කතාවම කිවුවලු, "යන්නෙ නෑ, බයිසිකල් පදින්නෙ නෑ, රංච ගහන්නෙ නෑ, බෝල ගහන්න යන්නෙ නෑ, හවස හතරෙන් පස්සෙ ගෙයින් එළියට අඩියක් තියන්නෙ නෑ මෙහෙට වෙලාම ඉන්න ඕන. ඉන්ටනෙට් එක වැඩිපුර පාවිච්චි කරන්නෙත් නෑ. ෆෝන්

එහෙම අයින් කරන්න ඕන, ඕව හරියන්නෙ නෑ." ගෙදර කට්ටිය ඔක්කොම ඒ විදියට කියනව.

උසස් පෙළත් පාස් වුනාට පස්සේ කැම්පස් එකට යනකොට ගෙදර කට්ටිය කිවුවලු, "යාළුවොත් එක්ක රවුම් ගහන්නෙ නෑ විශේෂයෙන්ම කාන්තාවොත් එක්ක. ගෑනු ළමයි එක්ක යන්නෙ නෑ කොහෙවත්. බොන්නෙ එහෙම නෑ හොඳේ. ඒ මොනවත් කරන්නෙ නෑ හොඳට පාඩම් කරන්න ඕන හොඳට ඉගෙන ගන්න ඕන. මොනවත් එහෙම වැඩ කරන්නෙ නැතුව ඉන්න ඕන."

මේ හැම වෙලාවකම තාත්ත නිහඬයි. අවසානෙට තාත්ත උත්තරයක් දෙනවලු, "ඔයා මොන වැරැද්දක් කලත් පුතේ, ඔයා මොනව කලත් පුතේ, මගේ ගෙදර දොර ඔයාට ඇරල තියෙන්නෙ. ඕන වෙලාවක එන්න. කිසි ප් රශ්නයක් නැහැ."

මේ කතාවෙන් මම ඉගෙන ගත්ත පාඩම තමයි පින්වතුනි, අපිව පාලනය කරන්න හෝ අපිට උපදෙස් දෙන්න ඒ ඇත්තො හොඳයි, ආදරයට තමයි කියන්නෙ ඒක. නමුත් ඒ කියන්නෙ ඒ ඇත්තන්ට කරන්න ඕන දේ. ඒ ඇත්තන්ට කරවන්න ඕන දෙයයි ඒ ඇත්තො කියන්නෙ. ඒක තුල තියනව ඇත්තම කියනව නම් හරි භීතියක්. හරි බයක් තියෙන්නෙ. මොකද ඒ කියන task එකට, ඒ කියන ඉලක්කයට, ඒ කියන අරමුණට යා යුතුමයි කියලා හිතේ ලොකු බයක් තියනව. හිතේ ලොකු පීඩනයක් තියනව. ඒ පීඩනයත් එක්කයි මුහුණ දෙන්නෙ.

ඒක හරිම හරිම අහිංසකයි. මේක ලෝකෙ කාටත් තියෙන්න පුළුවන් දෙයක්. මං අහල තියෙනව ඉන්දියාවෙ හැම ළමයෙක්ම තමන්ගෙ ජීවිතේ හානි කරගන්න කල්පනා කරනවලු. ඒ තරමටම පීඩනයක් තියෙන්නෙ. ඒ තරමටම පීඩනයක් තියනවලු අධ්යාපනය කෙරෙහි. තරඟයක් හදල තියෙන්නෙ. ඒකයි ඒ.

තාත්ත කියාපු කතාව ඊට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්. "පුතා ඔයා ඕන එකක් කරන්න. ඔයා ඕන එකක් කරල ගෙදර එන්න. මගේ ගෙදර දොර ඔයාට ඇරල තියෙන්නෙ." මං හිතනව ඒක හන්ද වෙන්න ඕන අජාන් බ්රහ්ම් අද වෙනකොට හාමුදුරු කෙනෙක් හැටියට මුළු ලෝකයේම සුපතල වෙලා ඉන්නෙ. හේතුව තාත්ත ඇල්ලුවෙ ඇඟෙන් නෙවෙයි හිතෙන්. තාත්ත කියල දුන්න පාඩම තුල තිබුනේ එයා බල කරන බවක් නෙවෙයි. එයාට එයාගෙ ජීවිතේ තේරුම් ගන්න ඉඩ දෙන බවක්. එයාගෙ හොඳ නරක තේරුම් ගන්න ඉඩ දෙන බවක්. හරි දරුවෙක් නම් එතකොට තේරුම් ගන්නවා තාත්තා මොනව කලත් මට දොර ඇරල තියනවා කියල කියනව නම්, මම එහෙනම් එයාගෙ හිත රිදවන්නෙ නැති විදියට වැඩ කටයුතු කරන්න ඕන කියල.

මං ඒකයි ඉස්සෙල්ලම කිවුවේ ඇඟෙන් අල්ලනවට වඩා හිතෙන් අල්ලන එක ලාභදායකයි කියල. සමීප වෙන එක හොඳයි. සමීප වුනාට පස්සෙ තියන වාසිය තමා, අපි සහ එයා කියන දෙන්නෙක් නෑ. සමීප කලාට පස්සෙ, අනුමත කලාට පස්සෙ, එකඟ වුනාට පස්සෙ, තියන වාසිය තමයි ලාභය තමයි, ප්රධානම එක තමා අපි සහ එයා කියල දෙන්නෙක් නෑ මෙතන.

එහෙම දෙකක් නැති වුනහම ඒ කෙනා ඊළඟට විශ්වාස කරන්න පටන් ගන්නවා මමම තමයි මෙතන මේ ඉන්නෙ. මෙයා කියල වෙන කෙනෙක් නෙවෙයි එයා හිතන්නෙත් මං හිතන විදිහමයි. මාව හොඳටම තේරුම් ගන්නවාමයි හෝ මාව හොඳට තේරුම් ගත්ත කෙනාමයි කියල. අන්න එහෙම අවස්ථාවකට එන්න පුළුවන්.

භාවනා කරනකොට පින්වතුනි, හිත යන එක, සද්ද ඇහෙන එක, ඕවනෙ අපිට තියන ප්රශ්න ඇත්තටම. සමහරක් විට ඔය ඇත්තන්ට මේක අහලම එපා වෙලා වෙන්නත් පුළුවන්. කාරි නෑ ඒ වුනාට. මං ඒත් කියන්න සංතෝසයි. මොකද ඕක ඒ තරම්ම තියන ප්රශ්නයක් නිසා.

ඒ දේවල් වෙන එකත් එක්ක අපි අමනාප වෙන තරමට අපිට ඒ දේවල් හසුරුවා ගන්න බැරි වුනා නේද? නමුත් ඔය කියන දේවල් වලට අපි අනුමතභාවය පෙන්නන්න වුනාම එව්වට එකඟ වෙන්න පටන් ගත්තට පස්සේ, ඒවට හා කියන්න පටන් ගත්තට පස්සේ, ඒ දුවන හිත අපි කියන එක අහන්න පටන් ගත්තා. අපිට නැමෙන්න පටන් ගත්තා.

ඔය කියන සංසිද්ධිය කරන්න බැරි අපේ රටේ ඇත්තෝ හෝ මේ ලෝකේ ගොඩක් ඇත්තෝ මොනව හරි මෙනෙහි කරන්න පටන් ගත්තා. ඒකත් මම කියන්න ඕන. විපස්සනාව කියන මොකක් හරි මෙනෙහි කරනවා. සමථය කියල තව මෙකෙක් හරි මෙනෙහි කරනවා. අවසානෙට බලනකොට කල්පනා කරනව ඇරෙන්න වෙන මොකක්වත් කරල නෑ. තේරුම් ගත්ත දේකුත් නෑ තේරිච්ච දේකුත් නෑ. ප්රශ්නයක් වෙච්ච වෙලාවට උත්තරේකුත් නෑ.

නමුත් මේ හිතේ හැසිරීම අපි හරියාකාරව තේරුම් ගත්තා නම්, ඒ හිතේ හැසිරීම වගේම තමයි අපි වටා ඉන්න අනිත් ඇත්තොත්. එක හාම සමානයි. කිසිම කිසි වැරැද්දක් නෑ. කිසිම කිසි වෙනසක් නෑ. එක හා සමානභාවයකුයි තියෙන්නෙ. අන්න එතකොට පින්වතුනි, අපි ඊළඟට මේ කියන හැම කාරණාවක් එක්කම පතිත වෙන, කිට්ටු වෙන, නැඹුරු වෙන, ළං වෙන, ප්රධානම කාරණාවක් තියනවා. ඒක තමයි කියන කෙනාට වඩා සවන්දෙන්නෙක් බවට පරිවර්තනය වෙනව.

කියන කෙනාට වඩා සවන්දෙන්නෙක් බවට පරිවර්තනය වෙනව. ඒක හරි පුදුමාකාර දෙයක්.

ඒක හරිම පුදුමාකාර දෙයක්.

සවන් දෙන්නා බවට පරිවර්තනය වුනාම අපිට පාලනය කරන්න ඕනකමක් නැහැ. අපි මොකද කරන්නේ? ඒ කියන කතාව අහගෙන ඉන්නව. ඒ කියන කතාව අහගෙන ඉඳලා, ඒ නොහැකියාවට අපි යන්න ඉඩ දීලා, හැකියාවට උත්තර දෙන්න පටන් ගන්නව.

'විතක්ක සණ්ඨාන' කියන සූත්රයෙදි බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනව පින්වතුනි, ක්රම කිහිපයක් අපේ හිත දමනය කර ගන්න භාවිතා කරන්න පුළුවන් කියල. සැකවින් මම කියන්නම්. එකක් තමයි බරට උත්සාහ කරන එක අඩු කරන්න කියල කියනව. ගොඩාක් තදින්ම උත්සාහ කරන එක අඩු කරන්න කියල කියනව. භාවනාවෙදිත් අපිට මේක ඇත්තටම ප්රධානයෙන්ම හේතු වෙන දෙයක්.

ඊළඟට කියනවා ආපස්සට ගිහිල්ල බලන්න කියල. මේ වගේ ප්රතිඵලයක් එන්න හේතුවක් තියෙන්න ඕන. මොකද්ද ඒ හේතුව කියල බලන්න කියල කියනව. ඒ දෙවෙනි එක. සැකවින් මම මේ කියන්නෙ සම්පූර්ණම කතාව නෙමෙයි.

තවත් අවස්ථාවක් ගන්න පුළුවන් ඒ තියන වැරැද්ද හරි නොමනා කාරණාව හරි නොසලකා හරින්න පුළුවන්. අපි අර ඉස්සෙල්ල කතා කරා වගේ. ඒ නොසලකා හැරීම තුලින් අපිට වැරැද්ද බැහැර කරලා, නිවැරදි දේ මතු කර ගන්න අවස්ථාවක් එනව. වැරැද්ද ගැන එතකොට අපි එච්චරටම කතා කරන්න යන්නෙ නෑ.

මට මතකයි එක මල්ලි කෙනෙක් මීට කාලයකට කලියෙන් ආව. ඇවිල්ලා ඉතින් කතා කර කර හිටිය. මං ඇහුව, "කොහොමද දැන් ඉතින් ගෑනු ළමය එහෙම හොඳින්ද?" කියල.
"හා..හාමුදුරුවනේ හොඳින් ඉන්නව. හරියට තරහ ගන්නවනෙ" කිවුව. පස්සෙ මම ඇහුව "ඇයි ඒ මොකටද?" "නෑ මං කියන කිසි එකක් පිළිගන්නෙ නැහැ"යි කිවුව.
"එයා කියන විදියට ඔක්කොම කරන්න ඕනෙ"යි කිවුව.
ඊට පස්සෙ මං ඇහුව "මොකද්ද ඒකෙ තියන වැරැද්ද?"
"මෙහෙමනෙ හාමුදුරුවනේ ඒ කියන විදියට වැඩේ සම්පූර්ණ ඒක අසාර්ථකයිනෙ."
ඊට පස්සෙ මං ඇහුව "එහෙනම් ඒ අසාර්ථකභාවය ඔයා හිතනවද සියයට සීයක්ම අසාර්ථකයි කියල නැත්නම් සියයට හැත්තපහක්ද, සියයට පනහක්ද, සියයට විසිපහද කීයක්ද?" කියල ඇහුව. "ආ...සමහරක් ඒව සියයට හැත්තපහක් වගේ, සමහරක් ඒව සියයට පනහ, සමහර ඒව විසිපහක්, දහය, ඒ වගේ තියෙන්න පුළුවන්" කියල කිවුව.
මං කිවුව ඊට පස්සෙ "ඒ අසාර්ථකත්වය කියන එක මල්ලි දැන් ඔයානෙ දකින්නෙ. ඒ අසාර්ථකත්වයක් මේක තුල තියනවා කියන එක ඔයා නම් තේරුම් ගන්නේ, ඔය අඩුවෙන් අසාර්ථකත්වය ලැබෙන දේ සියයට පහක්

විතර අසාර්ථක වෙන දේට සියයට දහයක් විසිපහක් වුනත් කමක් නෑ පනහක් වුනත් කමක් නෑ, ඒකත් ඉතින් සමානකමක් තියනවනෙ, එහෙම දේකට අනුමත වෙන්නකො. එකඟ වෙන්නකො. එයාගෙ අදහසත් අනුමත කරන්නකො" කියල. මං හිතන්නෙ අද වෙනකොට ඒගොල්ලො විවාපත් වෙලා ඉන්නෙ.

ඉතින් අපේ ගමන තුල පින්වතුනි, අපිට වඩන්න සහ පුරුදු කරන්න තියෙන වැඩකටයුතු බහුලයි. ගොඩයි. ඒ අතර අපේ සමාජය අපිට හුරු කරල තියෙන්න පුළුවන්, හැම එකක්ම සකස් කරන්න ඕන, හදන්න ඕන, වෙනස් කරන්න ඕන, පරිපාලනයකට නතු කරන්න ඕන කියල. එහෙමම එකක් නැහැ. නමුත් විතක්ක සණ්ඨාන සූත්රයෙ අවසානෙට නම් කියනවා, කියන දේ අහන්නෙම නැති නම් ඒ කරුණු කාරණා පොඩ්ඩක් සලකලා බලන්න කියල. ඒක ඉතින් තම තම නැණ පමණින් දැනගත යුතු. මම එහෙමයි කියන්න කැමති.

නමුත් ඒක අවසාන තීන්දුව මිසක පළවෙනි එක නෙවෙයි. අපිට ඊට කලින් භාවිතා කරන්න පුරුදු කරන්න ක්රම ගොඩාක් තියනව. සමහර විටක ඒ ඇත්තො කරන දේ අපි දකින කෝණය ටිකක් වෙනස් කරගන්න ඕන වෙන්න පුළුවන්. අපි ඒකාකාර මට්ටමකින්ම දකිනව වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ අවස්ථා තියනව. උදාහරණයක් කියන්නම්.

එක ගෙදරක අළුතෙන් බැඳපු, නෝන කෙනෙකුයි මහත්තයෙකුයි ඉන්නවලු. විවාපත් වෙච්ච දෙන්නෙක්. මේ ගොල්ලො මේ ගෙදරට අළුතෙන් ඇවිල්ල තියනව කියන්නෙ. දෙන්න කෑම කන මේසෙ ඉස්සරහ පැත්තෙ තියනවලු ලොකු ජනේලයක්. ඒ ජනේලෙන් එහා පැත්තෙ පේනවලු එහා ගෙදර ඉන්න ඒ ගෘහණිය රෙදි වනනව. අළුතෙන් විවාපත් වෙච්ච ගෙදර ඉන්න මේ නෝන මේක කිවුව වෙන්නත් පුළුවන් මහත්තය කිවුව වෙන්නත් පුළුවන් කවුරු හරි කමක් නෑ කැමති විදියකට හිතා ගන්න ඕන. මං කොහොම හරි නෝන කිවුව කියල කියන්නම්. මෙයා කෑම කන වෙලාවෙ අරය අර රෙදි වනනව දැකල කිවුවලු,
"හ්ම්...බලන්න එපායැ අර රෙදිවල කුණුනෙ පේන්නෙ අර" කියල.

මහත්තය මුකුත් කිවුවෙ නැහැලු. දෙවනි දවසෙත් කෑම කන කොට ඔහොමමයිලු. ආයෙත් අරය රෙදි වනනවලු මෙයා එදත් බැන්නලු. තුන් වෙනි දවසේ කෑම කනකොට අර එහා ගෙදර එක්කෙනා රෙදි වනනවලු. නමුත් ඒ රෙදිවල අර තිබිච්ච කුණු පේන්න නැතිලු දැන්. මේ අළුත බැඳපු අර නෝන කියනවලු,

"හහ්...වොෂින් මැෂින් එකක්වත් අරගෙන ඇති නැත්නම් මොකක් හරි ඒ වගේ විදියට කරල වෙන්න ඇති. එක්කො මං කියපු ටික ඇහුනද දන්නෙ නෑ අද නම් රෙදි ටික හොඳට හෝදල තියනව" කිවුවලු.

මේ දවස් ටිකේම මොකක්වත්ම කියන්නෙ නැතුව හිටපු මහත්තයා ඒ වෙලාවෙ කතා කරල කිවුවලු,

"නෑ මං රෙද්දක් තෙත කරල අපේ වීදුරු ටික පිහල දැම්ම" කියල.

ඒ වගේ. අපේ ජීවිතේ අපි සමහරක් වෙලාවට හිතන කෝණයේ වෙනස් කරගන්න ඕන අවස්ථාවක් තියෙන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේ අවස්ථා අපේ ජීවිතේට ඕන තරම් හම්බ වෙලා තියෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් පින්වතුනි, යම්කිසි කෙනෙක්ව හසුරුවනව නම් හොඳම කාරණේ තමයි ඒ දේ හඳුනා ගන්න එක. ඒ දෙයට දාල තියන weight එක, බර පුළුවන් තරම් අඩු කරන එක. පුළුවන් තරම් අඩු කරල අඩු කරල අඩු කරල අඩු කරල එයාට තේරෙන ප්රමාණයෙන් ඒ දේ කියල දෙනව.

ඊළඟ එක තමයි වැරැද්දම බලන්නෙ නැතුව ඒ වැරැද්ද පැත්තකට තියල, ඒක නොසලකා හැරලා, නිවැරදි දේට ස්තූති කරන්න පටන් ගන්නව. එයාට යන්න පුළුවන් දුර හෝ එයා කරන්න දක්ෂ දේට ඉඩ හසර ලබල දෙනව. ඒ දේ කරන්න අවස්ථාව හදල දෙනව.

මේක තමයි නිමිත්ත ඉගෙන ගන්නවා කියල කියන්නෙ. ඒ අරමුණ ඉගෙන ගන්නව. දක්ෂ පක්ෂකම ඉගෙන ගන්නව. මට යම්කිසි දෙයක් කරන්න උවමනාකම තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් කාරි නැහැ. මං දන්න ගොඩාක් ඇත්තො ඉන්නවා ඒ ඇත්තො සමහරක් විට ගොඩක් හොඳ නිලතල දරන අය වෙන්න පුළුවන්, නමුත් දුවා දරුවො ඉන්න පුළුවන්, ඒ දෙමව්පියො ඉන්න ඒ ක්රමයට වඩා, ඒ ඇත්තො හිතන ක්රමයට වඩා, දක්ෂ පක්ෂකම් වෙනත් කාරණාවකට තියෙන්නත් පුළුවන්. ඒක හින්දා ඒ ඇත්තො ඒ වෙනස් පැත්තකට යන්න හදනකොට අර තවත් පැත්තකට යවන්න උත්සාහ කරන එක ටිකක් මං හිතනව බලපෑමක් කියල.

භාවනාව තුලදි නම් ඇත්තටම අසාර්ථක භාවනාවක් සිද්ධ වෙන්න ප් රධාන හේතුවක් ඒක. ඉතින් කොහොම හරි කමක් නෑ කියල කියල බැරිම තැනක් තියනව නම් සැර වැර කරන එකත් මං හිතන්නෙ නෑ වැරදියි කියල. නමුත් ඒක අවසානම තීන්දුව. ඒක අවසානම කාරණාව. ඊට වඩා ගොඩක් වෙලාවට වටින දෙයක් තමයි එයාට කියල දෙන එක. ඕක නිවැරදිව කරන්නෙ මෙන්න මෙහෙමයි කියල. ඒක හරියට අර භාවනාවෙදි අපේ හිත පිට යනකොට, නැවත නැවත පිට දුවන්න බලනකොට, නැත්නම් නින්දටම යනකොට, අපි හිතට කියල, හිතට ඉස්සෙල්ල මතක් කරල දීල, මං මේ යන්නෙ භාවනා කරන්නයි නිදා ගන්න නෙවෙයි ආදී වශයෙන්, එයාට ඒ ඒ අරමුණ ගැන කියල දෙන එක වටිනවා. මේක කරන්නෙ මෙන්න මෙහෙමයි කියල උගන්වන එක වටිනව.

ලෝකෙ ඇත්තටම බලාගෙන ඉන්නව යමක් කරන්නෙ කොහොමද කියල. ඒ හැකියාව එළියට දෙන එකයි වඩා වැදගත් වෙන්නෙ. අන්න එහෙම

වුනොත් මම හිතනවා අපි අසන්නන් බවට පරිවර්තනය වෙලා තියනව කියල, පාලනය කරන්නාගෙන් අයින් වෙලා.

මං හිතනව එහෙම වුනොත් එහෙම, අපි මමත්වය කියන දේ බැහැර කරන්නෙ කොහොමද කියල එක ඉගෙන ගන්න පටන් අරගෙන තියනව සාමාන්ය ජීවතයේදී පවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කාරණාවයි මට අද ඔය ඇත්තන්ට කියන්න ඕනකම තිබ්බෙ. ඒ තුලින් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිත තුල යම්කිසි විදියක සාර්ථකත්වයක් ලබා ගන්න, ජීවිතේ සකස් කරගන්න, යම්කිසි අදහසක් ආවා නම් අනේ සාදු සාදු එය එසේම වේවා! සෑම සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි